



Меню на 20.03.2023

для учащихся 1-4 класс

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром пр-во	14	Масло сливочное	10	9,39	66,2	0,1	7,25	0,14
	пром пр-во	15	Сыр Российский	20	19,06	72,4	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса 200/10/10	220	17,5	299	5,81	9	48,7
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	12,48	61,10	0,52	0,52	11,40
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	82,2	3,21	1,4	13,1
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,00	56,5	0,38	0,00	13,70
	итого			625	62,60	637,40	14,62	23,97	87,04

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

** Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*** Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

**** Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена мяса говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



Меню на 21.03.2023

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	9,39	66,2	0,1	7,25	0,14	
	гор. блюдо	ТТК №234	Биточки рыбные из минтая с соусом 70/30	100	21,56	183	13,6	6,9	16,8	
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	14,98	150	3,14	5,89	21,1	
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	12,48	61,10	0,52	0,52	11,40	
	хлеб		Хлеб пшеничный	31	2,19	82,2	3,21	1,4	13,1	
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,00	56,5	0,38	0,00	13,70	
	итого				636	62,60	599,00	20,95	21,96	76,24

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производства _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 22.03.2023
 для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром пр-во	14	Масло сливочное	10	4,70	66,20	0,10	7,25	0,14
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	35,14	190,00	11,10	15,00	2,81
	пром пр-во	50	Икра кабачковая конс.	60	5,54	71,40	1,14	5,84	4,62
	хлеб		Хлеб пшеничный	38	2,74	104,12	4,07	1,8	16,6
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	12,48	61,10	0,52	0,52	11,40
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,00	56,5	0,38	0,00	13,70
	итого			564	62,60	549,32	17,31	30,41	49,27

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



Меню на 20.03.2023

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	88	Суп картофельный с горохом	250	6,95	162,00	5,25	5,27	23,30
	2блюдо****	279	Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50	110	35,84	168,00	8,64	10,00	10,70
	гарнир	309	Макароны отварные	150	9,28	197,00	5,55	4,20	34,20
	хлеб		Хлеб пшеничный	26	1,85	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	46,20	1,12	0,22	9,88
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,00	56,50	0,38	0,00	13,70
	итого			771	57,50	711,90	24,15	21,09	104,88

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

** Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*** Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

**** Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена мяса говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

Зав.производства *Порожнякова Л.Д.* Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию *Алексеева Е.А.* Алексеева Е.А.



Меню на 21.03.2023

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	1блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,91	110	1,69	4,91	14,8
обед	2блюдо	288	Птица отварная в соусе 50/50	100	27,72	157,00	16,90	8,60	3,00
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,39	242,00	8,57	5,90	38,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	31	2,24	82,20	3,21	1,40	13,10
	3 блюдо	1010*	Напиток яблочный	200	5,24	103,00	0,10	0,05	25,60
	итого			731,00	57,50	694,20	30,47	20,86	95,20

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под ред Здобного А.И. 2017г

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



Меню на 22.03.2023

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский с пшеничной крупой	250	10,36	157,00	2,46	7,53	19,90
	2блюдо	289	Котлета из птицы с соусом	100	28,46	299,00	14,40	2,00	14,30
	гарнир	305	Рис припущенный	150	14,09	208,00	3,65	4,15	38,90
	хлеб		Хлеб пшеничный	36	2,59	82,2	3,21	1,4	13,1
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,00	56,50	0,38	0,00	13,70
	итого				751	57,50	802,7	24,1	15,08

* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производства Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию Алексеева Е.А.